Приложение № 2

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МАУ ДО «ДЮСШ – ФСК
«Рассвет» Вурнарского района
от 26.07.2019 г. № 27 од

Программа вступительных испытаний для поступающих в Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа – ФСК «Рассвет» Вурнарского район Чувашской Республики на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе «Бокс»

2019
пгт. Вурнары

Содержание вступительных испытаний

Вступительные испытания по виду спорта «Бокс» проводятся в форме тестирования, которое заключается в выполнении контрольных упражнений, предусмотренных программой вступительных испытаний применительно к каждому этапу и периоду подготовки.

Для поступающих на этапы начальной подготовки проводится вступительное испытание - «Общая физическая и специальная физическая подготовка».

Для поступающих на тренировочные этапы проводится вступительное испытание - «Общая физическая и специальная физическая подготовка».

Система оценки

За каждое контрольное упражнение вступительного испытания выставляется балл (оценка). Затем определяется средний балл по итогам вступительного испытания, путём суммирования баллов, набранных за каждое контрольное упражнение вступительного испытания и деления полученной суммы на общее количество тестов вступительного испытания.

По итогам всех вступительных испытаний определяется средний балл, полученный по итогам индивидуального отбора поступающих, путём суммирования средних баллов, полученных на каждом вступительном испытании и деления полученной суммы на общее количество вступительных испытаний предусмотренных программой вступительных испытаний. Полученный балл будет являться конечной оценкой индивидуальных способностей поступающих, дающей основание для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе виду спорта «Бокс».

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Контрольные упражнения	Нормативы		
	5	4	3
Бег на 30м (с)*	5,0	5,2	5,4
Бег на 100 м (с)**	12,0	14,0	16,0
Бег 3000 м (мин)*	13,0	14,0	15,0
Подтягивание из виса на перекладине (раз)*	8	7	6
Подъем ног к перекладине (раз)*	10	8	6
Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) **			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)**	40	37	35
Прыжок в длину с места (см)*	185	183	180
Толчок набивного мяча (медицинбола) 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6 м, сильнейшей рукой не менее 4 м)**			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе

Контрольные упражнения	Нормативы		
	5	4	3
Бег на 30м (с)*	4,8	4,9	5,1
Бег 100 м (с)**	15,4	15,6	15,8
Бег 3000 м (мин, с)*	14,30	14,35	14,40
Подтягивания из виса на перекладине (раз)*	10	9	8
Подъем ног к перекладине (раз)**	10	9	8
Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела)**			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)*	42	41	40
Прыжок в длину с места (см)**	191	189	188
Толчок набивного мяча (медицинбола) 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6,5 м, слабейшей – не менее 5 м)			

* Обязательные упражнения (выполнить не менее 3)

** Упражнения по выбору

Методические указания к выполнению контрольных упражнений

Контрольное упражнение - Бег на 30 м, 100 м, 3000 м

Тест проводится на беговой дорожке легкоатлетического стадиона или в спортивном зале. По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

- в забеге одновременно стартуют два участника
- каждый участник должен бежать и финишировать строго по своей дорожке.

Контрольное упражнение - Подтягивания из виса на перекладине

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из И.П.: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом тренера-преподавателя.

Контрольное упражнение - Подъем ног к перекладине

Поднимание ног к перекладине выполняется из виса (хват сверху, ноги вместе). Для выполнения упражнения необходимо зафиксировать положение виса на перекладине, поднять ноги к перекладине до касания, а затем – опустить их вниз. Снова зафиксировать положение виса. При поднимании ног к перекладине, стоя сбоку и чуть сзади, подвести одну руку сзади под икры ног, а вторую держать сзади на пояснице.

Контрольное упражнение - Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела)

Контрольное упражнение - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения (ИП): упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.

Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом тренера-преподавателя в ИП.

Контрольное упражнение – прыжок в длину с места

Выполняется от линии отталкивания двумя ногами одновременно с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от линии отталкивания до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется три попытки.

Контрольное упражнение - Толчок набивного мяча (медицинбола) 4 кг